

Uit de keuken van Levine: Volkorenbrood

4-5 minuten

Het geheim van dit heerlijke sappige volkorenbrood zit hem in het toepassen van een autolyse, goed kneden en het gebruik van meer water in het deeg.

Een *autolyse* werkt als volgt: eerst wordt de bloem en/of het meel met het grootste deel van het water gemengd. Het is een kwestie van kort mengen tot een ruw deeg. Daarna wordt de kom afgedekt en mag het mengsel een tijdje staan. Dit kan een half uur zijn maar een uur of zelfs nog langer mag ook. In die tijd wordt het vocht goed opgenomen en beginnen de glutenstrengen zich al te vormen. Het deeg begint zich als het ware zelf te kneden. Let op: gist en zout mogen tijdens de autolyse nog niet toegevoegd worden. Gist en zout worden samen met eventuele andere ingrediënten pas na de autolyse toegevoegd. Na de rusttijd wordt het deeg gekneet. De uiteindelijke kneedtijd is korter dan zonder autolyse.

Het resterende water wordt tegen het einde van de kneedtijd langzaam toegevoegd. Door het extra water pas tegen het einde van de kneedtijd toe te voegen kan het beter worden opgenomen door het deeg. Het deeg kan het vocht beter vasthouden dan dat je het al aan het begin al toevoegt.

Als ik tijd heb, pas ik tegenwoordig bijna altijd een autolyse toe. Je kunt deze methode bij bijna ieder brooddeeg toepassen, ook als het niet in het recept staat. Het brood wordt hoger en luchtiger en je kunt meer vocht in het deeg gebruiken. Meer vocht betekent ook sappiger brood dat langer vers blijft

Ik heb [Volkoren Natuur](#) van [de Zuidmolen](#) voor dit brood gebruikt. Dit meel heeft een hoog eiwitgehalte en kan veel vocht opnemen. Als je ander meel gebruikt dan kan het zijn dat je minder vocht kunt gebruiken.

Volkorenbrood

- 500 gram volkorenmeel (Volkoren natuur)
- 325 + 25 gram water, 20 - 25 °C
- 5 gram droge gist
- 9 gram zout
- 25 gram zachte ongezoeten roomboter

- *broodbakblik van 23 - 25 cm, ingevet*

Deeg kneden in een standmixer/spiraalkneder: Doe het volkorenmeel en 325 gram water in de kom en meng met de kneedhaak in ± 2 minuten tot een ruw deeg. Dek de kom af en laat het mengsel 45 minuten rusten. Dit wordt autolyse genoemd.

Voeg gist, zout en boter toe en kneed met de kneedhaak in ± 10 minuten tot een soepel deeg. Voeg tegen het einde van de kneedtijd de resterende 25 gram water langzaam toe. Het deeg mag nog een beetje kleverig aanvoelen. Voeg het extra water niet of maar gedeeltelijk toe als het deeg al erg kleverig aanvoelt. Het deeg is goed geknead als je er een vliesje van kunt trekken. In onderstaand filmpje kan je zien hoe het deeg eruit ziet als het goed geknead is.

1e rijs: Vorm een bal van het deeg en leg de deegbal in een licht met zonnebloemolie ingevette kom, 1 x draaien zodat alle kanten met een beetje olie bedekt zijn. Dek de kom af met plasticfolie of een douchemuts en laat het deeg op kamertemperatuur in 60 - 75 minuten tot dubbel volume rijzen.

Vormen: Stort het deeg op een licht met zonnebloemolie ingevette of licht met bloem of meel bestrooide werkplek. Druk de lucht eruit en bol het losjes op. Dek het deeg af met plasticfolie en laat het ± 20 minuten rusten. Vorm er daarna een brood van. Hoe dat doet kan je [hier](#) zien. Leg het deeg met de naad naar beneden in het bakblik. Dek het deeg af met ingevet plasticfolie of een douchemuts.

2e rijs: Laat het deeg op kamertemperatuur in 60 - 75 minuten tot bijna in volume verdubbelen. Het deeg is goed gerezen als je er met een vinger opdrukt, de afdruk even zichtbaar blijft en dan langzaam terugveert.

Oven voorverwarmen: Verwarm tijdens de 2e rijs de oven voor op 220 °C (boven-/onderwarmte). Verwarm een braadslede of laag bakblik mee.

Bakken: Zet het bakblik op een rooster of op een bakplaat in de oven. Giet ± 1 dl water in de braadslede en sluit direct de ovendeur. Bak het brood 20 minuten, verlaag dan de temperatuur naar 200 °C en haal de braadslede uit de oven (pas op: er kan nog heet water in zitten). Bak het brood in nog ± 20 minuten gaar en goudbruin (totale baktijd ± 40 minuten). Los het brood direct na het bakken uit het bakblik en laat het op een rooster afkoelen.

